

# Fiche conseils

---

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) se manifeste par la remontée d'acide gastrique dans l'œsophage, provoquant des brûlures et des régurgitations.

Le diagnostic repose principalement sur la reconnaissance des symptômes caractéristiques : brûlure remontant derrière le sternum et régurgitations acides. Aucun examen n'est nécessaire si les signes sont typiques.

## Limites les symptômes

- Se coucher au moins **trois heures après le dîner**.
- **Surélever la tête du lit**.
- Arrêter de fumer.
- Envisager une perte de poids en cas de surpoids.

## Mesures complémentaires potentielles

- Réduire la consommation d'aliments sucrés et de céréales complètes.
- Réduire la consommation d'aliments gras.
- Réduire la consommation de chocolat, de thé et de café.
- Éviter les repas copieux.
- Éviter les efforts physiques après les repas.

Si certains aliments semblent aggraver vos symptômes, réduisez leur consommation **sans déséquilibrer votre alimentation**. En cas d'évictions multiples ou si vous avez besoin de conseils personnalisés, consultez un médecin ou un diététicien.

Le traitement du RGO peut également inclure des antiacides en cas de symptômes ponctuels, ou des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) si les troubles sont fréquents ou sévères.

---



Information sur le  
reflux gastro-  
œsophagien



Le traitement du  
reflux gastro-  
œsophagien



Alimentation :  
manger mieux

---